



יוגה לעמוד שדרה גמיש

היוגים רואים בעמוד שדרה גמיש ערובה לאיכות ולאריכות ימים. תרגילי יוגה להנעת הגב ולגמישות עמוד השדרה המתורגלים בטבע שומרים על איזון מושלם בין הגוף לנפש ומלמדים אותנו להסתגל לשינויים ולזרום עמם. אפשר גם בבית על המזרן

מזג האוויר משתנה חדשות לבקרים. בבוקר קר, במשך היום מתחמם, ולעתים יש גם ימי גשם וקור. כמו מזג האוויר המשתנה בכל רגע ורגע במיוחד בעונות המעבר, שינוי הוא הדבר הקבוע ביותר בחיינו.

להתאים את עצמנו לשינויים בחיים

מקום העבודה שלנו עשוי להשתנות מעת לעת כמו גם תחום העיסוק שלנו ומקום מגורינו. מערכות היחסים שלנו עם הסובבים אותנו נמצאות בשינוי תמידי וגופנו משתנה גם הוא כל העת. עם כל השינויים שמסביב, עלינו לדעת להתאים את עצמנו, לזרום עם השינוי ולא להתנגד לו, לקבלו בידיים פתוחות, גם אם האינסטינקט הראשוני הוא לנסות לדחות מעלינו כשהוא לא בדיוק מתאים לנו. עלינו לשמור על איזון ועל הרמוניה פנימה והחוצה, על מערכת חיסון איתנה ועל עמוד שדרה בריא וגמיש, מכיוון שבריאיות וגמישות עמוד השדרה הפיזי שלנו מייצגות את היכולת שלנו להישאר יציבים ואיתנים עמוק פנימה בתוכנו על אף כל השינויים, העלויות והמורדות המקיפים אותנו מכל עבר.

היוגים רואים בעמוד שדרה גמיש ערובה לאיכות ולאריכות ימים. לפיכך בחרתי רצף תרגילי יוגה העוסקים בגמישות הגב והמתורגלים בחוץ, בחיק הטבע, כדי לשמור על האיזון וההרמוניה בין הגוף לנפש ולרוח. כדי להמחיש את הצורך שלנו להסתגל כל העת לשינוי ולזרום עמו, לשחרר את השליטה ואת התלות ברצון לדעת מה צופן כל רגע נתון, תרגול היוגה כולו מתרחש הפעם על המים, או יותר נכון על גבי הסאפ, Stand up Paddle Board. הסאפ הוא גלשן רחב ידיים וארוך יחסית. הגלישה עליו והחתייה בו נעשות בעמידה בסיוע משוט ייחודי, באגמים ובימים.

נפגשות קבוע אחת לשבוע מוקדם בבוקר בחוף לחתירה, ואחריה אני מעבירה תרגול יוגה על הסאפ. היוגה על הסאפ שונה לגמרי מתרגולי היוגה שאני מעבירה בסטודיו. החוויה של תרגול בטבע כשהמים והשמים מקיפים אותך ממטה וממעל היא עוצמתית ומרגיעה כאחד, מדיטיבית ממש. תרגול היוגה על הסאפ מתמקד בתנוחות בישיבה ובשכיבה, ולעתים, כאשר הים שקט במיוחד, אנו מתנסים בשילוב תנוחות עמידה כמו הלוחם או ברכת השמש. השילוב בין היוגה לסאפ מאגד שתי פעילויות הפותחות את הלב, דורשות ריכוז ותשומת לב, פועלות על כל הגוף באופן מיטבי ומתרחשות באחדות ובהרמוניה עם הסובב אותנו.

למצוא את האיזון הנכון

שש בבוקר, השמש כבר זורחת. אני צועדת בכפכפים, אך עטופה בבגדים חמים, לעבר חוף שדות ים הקסום. עמי עוד כמה עשרות אוהבי ים, שעל אף הקור והשעה המוקדמת מגיעים כדי לחתור על הסאפ. בחתירה אנחנו צריכים בכל רגע ורגע לייצב את עצמנו על הגלשן בהתאם למצב המים, כך שכל שרירי הגוף נאספים ופועלים בהרמוניה, במיוחד שרירי הליבה. בסיום החתירה אנו נעצרים בסמוך למזח ונהנים מסדרת מתיחות יוגה על גבי הסאפ - שילוב לא שגרתי אך מדהים בעוצמתו, המאפשר להתחבר לטבע הסובב אותנו ועמוק לתוך לעצמנו, ובכל רגע ורגע למצוא מחדש את האיזון הנכון, את היציבות על פני משטח אשר נמצא בתנועה מתמדת, להתמסר ולהרפות לתוך תנוחות היוגה השונות. המדור הפעם עוסק בתנוחות יוגה המניעות את הגב ומגמישות את עמוד השדרה. את התנוחות אפשר לתרגל גם על מזרן בבית. הן נפלאות במיוחד בעונות המעבר, שבהן הגוף והנפש יוצאים בקלות מאיזון. * במקרה של פתולוגיה בגב או בצוואר או בזמן היריון לא מומלץ לתרגל את הרצף הבא.

מקורו של גלשן העמידה בהוואי עוד בשנות הארבעים של המאה הקודמת. בשנים האחרונות תופס התחום תאוצה והופך לספורט נפוץ מאוד בארץ ובעולם.

לחתור ולתרגל יוגה במים

הרומן האישי שלי בין הסאפ ליוגה החל לפני כמה חודשים, כאשר ביום הולדתי ה-41 הזמינה אותי גיסי כרמית, אשר בדיוק פתחה מועדון חתירה וגלישה על סאפ, לחתור איתה ולתרגל יוגה יחדיו. שנה שלמה שכב בארנקי שובר מתנה לשיעור סאפ שטרם מימשתי, אך כשכרמית צלצלה, הפעם הרמתי את הכפפה ונענית לאתגר בשמחה רבה. בשבע בבוקר התייצבתי כמו חיילת ממושמעת בחוף ינאי, שם פגשה אותי כרמית. היא ציידה אותי בחולצת גלישה מגניבה, בגלשן מרהיב ובמשוט, ואחרי תדרוך מקיף נכנסה עמי למים. להפתעתי הרבה מיד הרגשתי בנוחות, וחתרתי ברכות ובקלילות כשאני ישובה על הברכיים. עד שכרמית נכנסה אחריי עם הגלשן שלה, כבר הספקתי לעשות סדרת מתיחות יוגה לרצועת הכתפיים. ביצענו עוד כמה תנוחות יוגה בישיבה, ואז הגיע רגע האמת - להיעמד ולחתור. גם הפעם הנחתה אותי כרמית, השרתה ביטחון רב, הדגימה והופ - שתי הרגליים במרכז הגלשן, המשוט ננעץ במים, המבט לאופק ואני בעמידה, מתחילה לחתור בהנאה רבה.

מאז הרומן רק התחזק, ואני וה-SUP Sisters

< ליאת פיליפסון היא מורה מוסמכת ליוגה בארץ ובארצות הברית, הבעלים של יוגהמה - הבית למודעות וליוגה באבן יהודה, מעבירה סדנאות וטוילי יוגה בארץ ובחו"ל. www.yogama.co.il, בפייסבוק Yogamalsrael << SUP Sisters - מועדון חתירה וגלישה על סאפ. www.supsisters.co.il, בפייסבוק SUP Sisters

מורים ובתי ספר לשיטות תרגול רוחניות המעוניינים להשתתף במדור מוזמנים לפנות למייל dafna.robinson@tmags.co.il





תנוחת הילד (וריאציות על באלאסנה)

תנוחת בסיס – הילד: נשב על הברכיים כשהעקבים סמוכים זה לזה, ונרכין את הגוף לפני כשהמצח נתמך והידיים רפויות לצדי הגוף. ננשום חמש נשימות עמוקות ורכות ונדמיין כי ה"פראנה", אנרגיית החיים, זורמת במיוחד לאורך עמוד השדרה שלנו ולאורך כל האיברים הפנימיים בחלקו האחורי של הגוף.

בשאיפה נתחיל להתרומם חזרה לישיבה על הברכיים תוך כדי פתיחת הידיים דרך הצדדים, עד שהן נפגשות מעל הראש כך אל כך, המבט מלווה את כפות הידיים. בנשיפה נשוב להרכין גוף לפני, וננסה לתאם כך שהידיים והמצח יגעו בגלשן באותה העת. נחזור על שתי התנועות ארבע פעמים תוך שילוב תנועה ונשימה.



עם השאיפה הבאה נתרומם עם הישבן כל הדרך מעלה תוך כדי פתיחת ידיים הצדה והבאתן אל מעל הראש. תוך כדי הנשיפה נרד חזרה עם הישבן לכיוון העקבים, נוריד את הידיים דרך הצד ונרכין את המצח לגלשן. נחזור על שתי התנועות ארבע פעמים תוך שילוב תנועה ונשימה.

תנוחת החתול והפרה (וריאציות על מארג'אריאסנה וביטילאסנה)

עם השאיפה נעבור לתנוחת הפרה, נמקם את כפות הידיים בדיוק מתחת לכתפיים ואת האגן מעל הברכיים המפוסקות ברוחב האגן. ננעץ את אצבעות כפות הרגליים פנימה ונתחיל לפתוח את בית החזה לפניים, וליצור מרחב ואורך בעמוד השדרה תוך שמירה על הקימורים הטבעיים בגב התחתון.

בנשיפה נקמר את הגב אל תנוחת החתול, נקרב את הסנטר אל בית החזה, נאסוף את שרירי הבטן פנימה ומעלה ונאסוף את שרירי רצפת האגן. נחזור על שתי התנועות ארבע פעמים תוך שילוב תנועה ונשימה.

פיתול בתנוחת הילד (וריאציות על באלאסנה)

נכפוף את הברכיים חזרה לגלשן ונפסק אותן בו בזמן כשבהונות כפות הרגליים נוגעות זו בזו. נתארך קדימה עם בית החזה כשהידיים נמתחות לפניים על הגלשן. ננשום ברכות, נשחרר את כל המתח מהגב התחתון וננסה להביא בכל נשיפה את החזה לכיוון הגלשן ולהאריך את הידיים קדימה עוד ועוד.

עם השאיפה נשחיל את יד ימין כל הדרך אל מתחת לכתף שמאל, הראש נוטה לצד שמאל. עם הנשיפה נאריך את יד שמאל אל השמים ונתפתל. נשהה בתנוחה ארבע נשימות עמוקות, נשלוף את היד חזרה למרכז ונתמתח קדימה. עם השאיפה יד שמאל משתחלת אל מתחת לכתף ימין, הראש נוטה ימינה. עם הנשיפה יד ימין עולה לכיוון השמים. ארבע נשימות עמוקות לתוך הפיתול.



נשוב לעמידת שש, נסגור מעט את הברכיים ונמתח את הידיים רחוק קדימה, עד שהחזה נוגע בגלשן בתנוחת חתול מתמתח. נשמור על בטן אסופה לכיוון הגב, נשהה כמה נשימות ומשם נעבור לשכיבה על הבטן.



**כלב מביט לאחור
(אדו מוקהה שוואנאסנה)**

נשוב לעמידת שש. ננתק את הברכיים כשהן כפופות ונתחיל להאריך את עמוד השדרה ואת הזנב לכיוון השמים. אט-אט ניישר את הברכיים תוך שמירה על גב ארוך וישר, וננסה למשוך את העקבים כלפי הגלשן. נשהה בתנוחה ארבע נשימות עמוקות.



**תנוחת חצי קוברת
(ארדה בוג'אנגאסאנה)**

נפרוס את האמות קדימה כשהמרפקים ברוחב בית החזה, נאריך את הגב העליון ונפתח את החזה. בו בזמן נשתרש עם כפות הרגליים לכיוון הגלשן, נאסוף את הבטן פנימה ונשלח את עצם הזנב לכיוון העקבים כשהמבט קדימה. ארבע נשימות עמוקות בתנוחה וחזרה למנוחה על הבטן.



תנוחת הארבה (שאלאבאסנה)

נעביר את הידיים לצדי הגוף כשהכפות פונות מעלה לשמים. עם השאיפה נתארך וננתק באותה העת את פלג הגוף העליון, הידיים והרגליים מעלה. ננשום עמוק ונרד לנוח. נשוב על התנוחה פעם אחת נוספת. ננוח בתנוחת הילד.





תנוחת המחרשה (הלאסנה)

נעבור לשכב על הגב, כפות הידיים מונחות לצדי הגוף. עם הנשיפה נרים את הרגליים מעלה ונעבירן מעל הראש כשהן ישרות. נשתרש עם כפות הרגליים על הגלשן ונתמוך עם הידיים את צדי הגלשן כדי לייצב את הגוף. נוודא שהצוואר נשאר בדיוק במרכז וננשום עמוק בתנוחה. כדי לצאת מהתנוחה, נתמוך את הידיים על הגלשן ובעזרת שרירי הבטן נרד מטה חולייה-חוליה עד שכיבה על הגב.



תנוחת הארנב (סאסאנגאסנה)

נשוב לשיבה על הברכיים. נניח את קודקוד הראש קדימה על הגלשן, ננתק את הישבנים מהעקבים ונשכל את אצבעות הידיים כשהן ישרות, מעבר לראש. ננשום ברכות ונשוב לשיבה על הברכיים.



תנוחת הגשר (סטובאנדאסנה)

נעבור לשכב על הגב, הברכיים ככופות ברוחב האגן, העקבים סמוכים לישבנים וכפות הידיים פרוסות לצדי הגוף. עם השאיפה נמלא את הבטן כמו בלון, ובנשיפה נרוקן את האוויר, נאסוף את קרקעית האגן כלפי מעלה, נשתרש עם כפות הרגליים לגלשן ונתחיל להרים את האגן מעלה. נמתח את הידיים לאחור לכיוון העקבים ונשלב את האצבעות, נשהה כמה נשימות, נרד חולייה-חוליה חזרה לשכיבה על הגב.



הרפיה סופית (שוואסנה)

נסיים את רצף התרגול בהרפיה סופית. נשכב על הגב, נפסק ברכות את הרגליים כשהן ישרות ונרפה לגמרי את הכפות. נניח את הידיים סמוך לצדי הגוף כשהכפות פונות כלפי מעלה, ונרפה מכף רגל ועד ראש. ננסה להרפות אפילו מהאחיזה שלנו בנשימה ולהתמסר לקרני השמש המלטפות ממעל ולתמיכה של הגלשן מתחת. נשהה חמש דקות שלמות בתנוחת ההרפיה. בסיומה, נחבק ברכות ברכיים לחזה, נתגלגל מעט ימינה ושמאלה ונעבור לשיבה דרך הצד.